

秋冬流感季，做好预防措施

本版由 西宁晚报社 青海省健康教育所 合办



气候转凉，流感高发季也即将来临。提起流感，很多人都心有余悸。那么如何有效预防流感？如果患流感应该如何治疗？国家卫生健康委员会发布流感防控核心信息，其中明确了流感和普通感冒的具体区别，同时提醒大家及时接种疫苗，如果患流感不倡导公众坚持工作。

据世界卫生组织报告，流感每年可导致5%~10%的成人和20%~30%的儿童发病，其中重症病例300万~500万，死亡病例29万~65万。

为了便于公众甄别采取不同的预防和治疗措施，防控核心信息明确了流感和普通感冒的具体区别。流感传染性强、季节性明显，普通感冒则传染性弱，没有明显季节性。流感患者多有39到40摄氏度的高热寒战，普通感冒不发热或轻中度热没有寒战。流感是全身症状，表现为发热、咳嗽（通常干咳）、头痛、咽痛、肌肉和关节痛。普通感冒症状轻或没有症状。

流感防控核心信息还指出，流感的重点人群包括儿童、老年人、孕妇、慢性病患者，感染后发生重症的可能性较高。医务人员由于在日常诊疗活动中接触流感患者的机会较多，因而感染流感病毒的风险高于普通人群。

- 1. 流感不是普通感冒**
普通感冒通常是由于受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病，传染性不强，症状较轻，呈自限性。流感是由流感病毒（甲型和乙型流感病毒）感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过其近距离呼吸道飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，在人群聚集的场所发生聚集性疫情。
- 2. 怎么判断是否得了流感？**
流感起病急，大多为自限性，但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征（ARDS）和/或多脏器衰竭而死亡。

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据，流感一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达39~40℃）、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。

流感的症状、体征缺乏特异性，易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。流感确诊有赖于实验室诊断，检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

3. 哪些人容易得流感？
流感对人群普遍易感。重症流感主



- 要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。
- 4. 得了流感会怎样？**
多数人表现为轻症，可在一周内自愈。部分人群特别是孕妇、儿童、老年人、慢性病患者等高危人群感染流感后可导致并发症，出现严重临床后果甚至死亡。要密切关注重症患者和高危人群病情变化。
 - 5. 每年接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。**
每年接种流感疫苗是预防流感最有

效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异，疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱，因此流感疫苗需要每年接种。

6. 流感疫苗安全有效吗？
流感疫苗安全有效，是预防流感的最佳手段。在大多数年份，流感疫苗与流感流行毒株的匹配较好，具有良好的保护力。接种流感疫苗是安全的，仅个别出现接种部位红肿热痛、嗜睡、乏力、肌痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等轻微不良反应，通常会在几天内自行消失，极少出现重度反应。

7. 哪些人需要接种流感疫苗？
原则上，6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。

中国疾控中心推荐6月龄~5岁儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种人群。医务人员应推荐公众和患者每年接种流感疫苗，提升流感疫苗接种率。

8. 什么时间接种流感疫苗？
为了在流感高发季节前获得保护，最好在10月底前完成免疫接种。如果错过时间，也可以在流行季任意时间接种。在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。

9. 三价和四价疫苗，应该接种哪种？
三价疫苗含甲型H1N1、H3N2和乙型流感病毒的一种，四价疫苗增加了一种乙型流感病毒。两类疫苗均可对流感感染起预防作用，没有优先推荐，可自愿接种任一种流感疫苗。

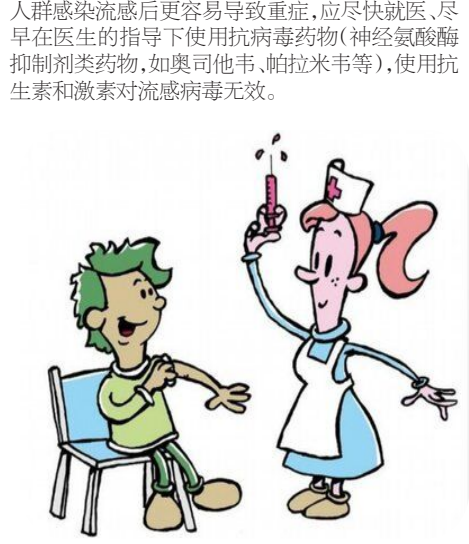
10. 日常生活中还有哪些预防流感的小妙招？
采取日常防护措施也可以有效减少流感的感染和传播：
保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；
均衡饮食，适量运动，充足休息等；
避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所；
出现流感样症状后，患者应居家隔离观察，不带病上班、上课，接触家庭成员时戴口罩，减少疾病传播；
流感样症状患者去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

11. 流感可以通过药物预防吗？
没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群，在接触流感患者后进行药物性预防，使用奥司他韦、扎那米韦等，但药物预防是一种紧急临时预防措施，不能代替疫苗接种。



12. 流感的治疗
一般患者在出现症状后，建议居家休息，保持房间通风。充分休息，多饮水，饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触，以避免传染。治疗重点是缓解如发烧、咳嗽等的流感样症状，应密切观察病情变化，一旦出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就诊。

孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等流感高危人群感染流感后更容易导致重症，应尽快就医，尽早在医生的指导下使用抗病毒药物（神经氨酸酶抑制剂类药物，如奥司他韦、帕拉米韦等），使用抗生素和激素对流感病毒无效。



13. 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。接种流感疫苗安全吗，有没有副作用？

接种流感疫苗是安全的，但如同其他医疗产品一样，流感疫苗也可能出现不良反应。接种流感疫苗常见的副作用主要表现为局部反应，包括接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等，全身反应有发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛、周身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。这些不良反应通常是轻微的，并且通常会在几天内自行消失，极少出现重度反应。

我国原有的3价流感疫苗和新近上市的4价流感疫苗均为肌肉注射的灭活疫苗。4价流感疫苗和3价流感疫苗在安全性上没有差别，国产的流感疫苗和进口流感疫苗相比安全性也没有显著性的差别。

14. 接种流感疫苗后就不会得流感吗？
接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。在大多数年份，流感疫苗与流感流行毒株的匹配较好，具有良好的保护力。但也存在一定几率出现流感疫苗的毒株与流行毒株不匹配的情况，进而影响流感疫苗的保护效果。

接种流感疫苗仅可预防流感病毒引起的流感感染，流感感染的症状并不特异，其他病原体如副流感病毒、腺病毒等也可以引起类似流感的症状，接种流感疫苗无法预防除流感病毒以外其他病原体感染引起的此类症状。

相关链接 服用药物

我国使用的《流行性感冒诊疗方案》指出，抗流感病毒推荐药物西药只推荐神经氨酸酶抑制剂，包括奥司他韦等。

在中药治疗方面，成人推荐使用连花清瘟胶囊、银翘解毒类中成药。儿童推荐小儿肺热咳喘口服液等，并特别提醒，没有儿童适应症的中成药不宜给儿童使用。

饮食调理

1. 宜清淡饮食，进食易消化富含维生素的食物。同时应注意多喝水，以白开水为主。
2. 少吃咸食：食用咸食后易使致病部位黏膜收缩，加重鼻塞、咽喉不适等症状。
3. 禁食甜、腻食物：甜味助湿，而油腻食物不易消化，故感冒患者应忌食各类糖果、饮料、肥肉等。
4. 禁食辛辣食物：辛辣食物易伤气灼津，助火生痰，使不易咳出，故感冒患者不宜食用。
5. 不宜吃烤煎炸的食物：此类食物气味刺激呼吸道及消化道，易导致黏膜收缩，使病情加重，而且也不易消化。
6. 同时还应忌烟酒。

